

la randonnée subaquatique : Pratique & Organisation

144 pages sur la randonnée subaquatique et uniquement la randonnée subaquatique.

Qui la pratique et qui l'encadre ?
Où et comment la pratique-t-on ?
Que peut-on y découvrir ?

Autant de questions posées, c'est autant de réponses proposées.

Cet ouvrage est à l'attention de tous : pratiquants tout autant qu'encadrant de randosub.
Il servira aussi à tous ceux qui veulent agrémenter leur séance de palmage et d'apnée, tout en se cultivant sur ce que l'on peut observer en mer ou en milieu lacustre…

Indispensable…

disponible sur la Boutique en ligne de le Ffessm



Un hors-série coordonné par
Pascal Yan.

Auteurs :
Éric Jourdan
Alain Delmas
Jacques Dumas

et avec la participation de :
Daniel Buron
Anne et Wilfried Bay-Nouailhat
Maud Nemoz

un ouvrage de la
Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Cliquez sur la page pour agrandir

Chapitre

Sommaire du chapitre

La rando sub pour un guide de rando sub

Avec pour préoccupation première la sécurité du pratiquant et le développement de la randonnée subaquatique, la Fessm a fait le choix, en 2007, de donner le diplôme de "guide de randonnée subaquatique" en équivalence à toutes les personnes titulaires d'un diplôme d'initiateur en plongée, pêche sous-marine et apnée, ainsi qu'aux guides de palanquée. Pour faciliter encore l'essor de la pratique, ce premier geste fort est peu à peu complété par une démarche d'information sur ce que peut être l'activité.

Si beaucoup d'encadrants plongée pensent connaître ou maîtriser le sujet parce que leur aisance aquatique est importante et qu'ils disposent effectivement des compétences techniques pour assurer la sécurité des pratiquants dans l'eau, bien peu d'entre eux ont une expérience concrète du sujet. Beaucoup en parlent comme une compétence acquise mais ne s'y frottent pas et se consacrent à d'autres centres d'intérêt, sans jamais — en réalité — avoir pratiqué l'activité !

Ce constat possède au moins deux explications simples : d'abord, encadrer une randonnée subaquatique demande un *minimum* d'aisance dans l'eau pour s'immerger dans quelques mètres de profondeur sans les bouteilles et tous les plongeurs ne s'en sentent pas capables. Ensuite, les contenus de formations traditionnelles d'encadrants, mis en place depuis des années dans les activités fédérales, ont évolué régulièrement avec les avancées des techniques, du matériel, de la médecine ou de la réglementation, mais peu se consacraient à l'approche spécifique de la randonnée subaquatique tout simplement parce qu'elle n'existait pas.

La qualification de guide de randonnée ne nécessitant pas de formation spécifique complémentaire pour être acquise, peu "d'anciens moniteurs" sont à leur aise avec ce sujet. De plus, lorsque l'on dispose d'un vrai savoir-faire aquatique en plongée, il est bien difficile de faire évoluer une perception ou une habitude.

Aujourd'hui, dans les *cursus* plus récents, cette spécialisation "randonnée subaquatique" est mieux prise en compte, mais le temps consacré n'est malgré tout pas suffisant comparé aux enjeux que représente le développement potentiel de ce secteur d'activité.

Guide de randonnée subaquatique : une profession à part entière qui exige de multiples compétences.



1

Qui est le randonneur subaquatique ?

Les questions récurrentes posées par le plongeur et particulièrement l'encadrant plongeur concernent le "contour de l'activité randonnée subaquatique". Peut-on s'immerger ? Ramasser des coquillages ou des oursins ? Faut-il un lestage ? À quelle profondeur peut-on aller ? Est-ce que l'on va voir des choses intéressantes ? Peut-on pratiquer en rivière ?
Ces interrogations sont révélatrices d'une envie ou d'un besoin de "ranger" la randonnée subaquatique dans une des pratiques fédérales traditionnelles, l'apnée, la plongée, la pêche sous-marine.
La randonnée subaquatique n'est-elle pas une activité à part entière ?

- Introduction.
- Quelle définition juridique ?
- Une activité subaquatique ?
- La rando sub pour un public plongeur.
- La rando sub pour un guide de rando sub.
- La rando sub pour un public qui ne plonge pas.
- La rando sub pour un public spécifique.
- Zoom sur les attentes des publics.

La rando sub autonome organisée

Afin d'accompagner l'essor de la pratique qui relève de sa délégation, la Fessm a développé des outils et des préconisations encadrant la mise en œuvre de l'activité. Au sein d'une structure associative ou commerciale, membre de la Fessm, la rando sub autonome est une activité organisée, ce qui implique la responsabilité de l'organisateur, au-delà de la simple responsabilité du pratiquant. Sans revenir sur les préconisations fédérales développées par ailleurs, le choix de mettre en œuvre une rando sub autonome au sein d'une structure oriente donc, de fait, les caractéristiques de l'activité. La rando sub autonome, lorsqu'elle est organisée, concerne des personnes membres de la Fessm au travers d'une licence ou d'un Pass-rando et un public ayant déjà un niveau de pratique suffisant dans une autre discipline (apnée, plongée, pêche sous-marine…) ou ayant suivi une formation pour accéder à la pratique autonome. A contrario, elle n'est pas adaptée pour l'accueil des groupes organisés importants ou un public débutant. Les intérêts pour une structure de développer une pratique autonome restent cependant multiples :

- complémentarité avec la plongée en utilisant les mêmes moyens;
- pas besoin d'encadrant supplémentaire (si compétents…);
- optimisation des moyens techniques investis pour la plongée (embarcation, matériel de secours…);
- optimisation des moyens humains, à bord du bateau le directeur de plongée peut aussi être directeur de randonnée;
- peu d'investissement spécifique, beaucoup de pratiquants autonomes ont leur propre matériel;
- diversification de l'offre avec un travail supplémentaire limité…

Le randonneur autonome est une personne qui maîtrise l'utilisation du petit matériel, qui connaît souvent le milieu de la plongée ou de l'apnée ou qui pratique d'autres activités aquatiques. Il est souvent capable de s'immerger quelques instants pour profiter pleinement d'une rencontre intéressante, coquillage, mollusque, poisson… Outre les intérêts de la rando sub (échange, partage, émerveillement, matériel simple, coût limité…), on peut retrouver dans les attentes du public concerné par une pratique autonome organisée :

- une grande liberté dans l'activité;
- la possibilité d'une randonnée départ bateau;
- la possibilité de profiter du milieu quand la plongée n'est pas possible (fatigue, saturation, déplacement aérien);
- changer des habitudes;
- pratique sécurisée et familiale;
- se remettre à l'eau avec une activité "douce" peu contraignante.

Le randonneur autonome…

…maîtrise la pratique.

LA Fessm DÉLÉGATAIRE POUR LA RANDONNÉE SUBAQUATIQUE ?

Dans le droit fil du Code du sport, l'État délivre tous les 4 ans à certaines fédérations une délégation pour assurer une mission de service public dans la mise en œuvre, la promotion et la gestion de certaines Aps.
En 2008, par voie d'arrêté, la Fessm a vu sa qualité de délégataire de l'État renouvelée pour diverses activités subaquatiques, dont la "plongée libre".
Certains ont cherché à remettre en cause l'intégration de la randonnée subaquatique dans cette délégation, mais l'administration a tranché sur ce sujet : en 2006, l'administration du ministère en charge des Sports écrivait : "…Cette activité de "randonnée subaquatique" entre sans contestation possible dans le champ des activités pour lesquelles la Fessm a reçu délégation…"

2

Caractéristiques de l'activité

Derrière la définition de la randonnée subaquatique, l'étendue du champ des variables dans la mise en oeuvre de l'activité est telle que chacun peut imaginer "sa" randonnée. Le guide et/ou la structure organisatrice doivent donc faire des choix quant à l'orientation qu'ils souhaitent donner à leur randonnée subaquatique. Certaines variables sont fortement conditionnées par l'implantation géographique de l'activité, d'autres sont orientées par le public et le modèle économique, d'autres encore relèveront plutôt des centres d'intérêts et du projet que l'organisateur souhaite développer…
Au-delà de ces considérations qui contribuent toutes à la caractérisation de l'approche, l'élément qui contribue le plus à définir votre randonnée subaquatique est le mode d'organisation, encadrée ou autonome. Les missions et le rôle confiés au guide de randonnée en découlent. Les quelques repères sur la genèse de ce loisir et les récents axes qui ont permis son développement, vous donneront peut- être envie de vous lancer dans l'aventure rando !

- Quelques repères.
- La randonnée subaquatique autonome organisée.
- La randonnée subaquatique encadrée.
- Les autres caractéristiques de la randonnée subaquatique

Cliquez sur la page pour agrandir

Chapitre

Sommaire du chapitre

Les conditions du milieu pourront avoir une importance considérable dans le confort et le plaisir ressenti. Les conditions du milieu, associées au choix de la zone d'activité, revêtent donc une importance capitale. Disposer de plusieurs sites connus et repérés, adaptés à différentes situations météorologiques semble judicieux, lorsque l'on peut se déplacer d'un site à l'autre. Adapter l'approche proposée dans son contenu, sa durée, ses situations et ses explications, est aussi une solution lorsque l'on ne dispose que d'un seul site, d'un départ du bord ou que les conditions de pratique sont un peu plus compliquées.

Le bon site

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le "bon site" de randonnée subaquatique n'est pas forcément le site le plus riche où l'on croise potentiellement le plus de choses ou celui où l'on fait les plus belles rencontres ! L'intérêt du milieu pour un débutant, faut-il le rappeler, est très différent de celui d'un plongeur aguerri. Le "capital rassurance" du site est prioritaire. Si l'esthétique et la diversité des rencontres peuvent être importantes, ce ne sont pas les critères dominants. Idéalement une zone abritée, sans trop de vagues ni de courant, avec une profondeur comprise entre 2 m et 5 m, une visibilité du fond depuis la surface sur la zone d'évolution, une température de 16 °C ou 17 °C au moins et 2 ou 3 milieux (bio-



PRÉCONISATIONS FÉDÉRALES

Quel responsable technique ?
En l'absence de toute contrainte juridique visant une éventuelle personne en charge de l'organisation de la randonnée subaquatique dans le Code du sport, la FFESSM a fait le choix de préconiser la présence d'un "responsable technique". "Extrait des préconisations fédérales sur la rando sub" :
- Il est souhaitable que la pratique de la randonnée subaquatique soit placée sous la responsabilité d'un "responsable technique randonnée" désigné par le président du club ou l'exploitant de la SCA.
- Il s'agit d'un "guide de randonnée" qui choisit le site, le parcours ainsi que les autres paramètres de la randonnée.
- Il organise matériellement l'activité lorsqu'elle se déroule sur un autre site que ceux équipés, de type "sentier sous-marin".
- Il autorise les randonneurs à évoluer en autonomie et veille à la prise en compte des préconisations fédérales.

Pourquoi pas l'eau douce ?

QUELLE RESPONSABILITÉ POUR L'ORGANISATEUR ?

Si les contraintes juridiques d'organisation pesant sur la randonnée subaquatique sont plus "souples" que celles visant la plongée en scaphandre, il ne faudrait pas en conclure hâtivement que tout est permis ! Même en l'absence de contrainte préalable, un tribunal pourrait tout à fait considérer qu'un organisateur d'activité a fait preuve de négligence et d'imprudence, et ce faisant mis en danger les consommateurs (une infraction pénale), en ne mettant pas en œuvre une organisation comportant des moyens en phase avec les risques et les dangers sur le site de pratique. Il est donc toujours nécessaire de se poser des questions, pas seulement en prenant en compte le cadre minimum des obligations juridiques inscrites dans les textes spécifiques à l'activité, mais bien en cherchant à garantir la sécurité des pratiquants avant tout.

3

Confort et sécurité en randonnée subaquatique

Dans une expérience de sport de pleine nature, la notion de confort est une sensation personnelle étroitement liée au plaisir. Ce constat est particulièrement vrai dans l'eau, lors d'une randonnée subaquatique. La capacité à créer du confort et du plaisir sera déterminante dans la suite qu'un pratiquant débutant donnera à sa première expérience.
Visibles ou pas, les éléments de sécurisation rassurent l'encadrant et le groupe. Ils concernent un ensemble de points d'attentions et ou d'obligations légales, que le guide de randonnée et le responsable technique s'il y en a un, doivent être capables de mettre en oeuvre pour assurer la sécurité du groupe lors de la réalisation de leur activité. Les moyens préconisés ainsi que le contexte réglementaire de la randonnée subaquatique seront détaillés au fil de ce chapitre.

- Confort et milieu de pratique.
- Confort et éléments de sécurité.
- Confort et équipement individuel.
- Confort et présence d'un guide de randonnée subaquatique.
- Initiation d'une personne ayant des difficultés.

Pour ne pas tout mélanger !

Essayer de présenter une activité aussi variée que la randonnée subaquatique dans les cases d'un tableau peut paraître surprenant et limitatif ! Bien sûr, cette présentation n'est qu'un exemple et chacun peut l'enrichir de sa propre expérience, de son vécu, de ce qu'il a envie d'apporter…

La randonnée subaquatique dans un tableau !

Pour répondre aux différentes attentes des publics, voici le déroulement proposé par le CPIE Côte Provençale, s'adressant à un grand public familial, dans le cadre d'un sentier sous-marin. L'activité s'articule autour de cinq séquences. Chacune de ces séquences répond à des attentes ou à des objectifs spécifiques en termes de contenu et de démarche pédagogique.

Séquence	Durée	Objectifs	Contenu
Accueil technique	5 à 15 minutes	Présenter le déroulement de l'activité, validation administrative.	Échange personnalisé avec chaque famille de participant.
Accueil thématique	20 à 40 minutes	Présenter le contexte de l'activité, interpeller sur les enjeux environnementaux, amorcer une démarche vers un engagement individuel.	Permettre de réaliser que le littoral est la zone la plus riche du milieu, la plus agressée aussi et que chaque geste compte puisque le milieu est en capacité de se restaurer.
Équipement	20 à 30 minutes	Sécuriser le pratiquant, favoriser le confort dans la pratique.	Information technique sur la façon de s'équiper, le bon usage du matériel ainsi que son rôle.
Activité aquatique	50 à 70 minutes	Faire vivre et découvrir le milieu, sa richesse ; montrer l'exemple sur la façon de se comporter.	Rencontre progressive avec le milieu puis ses habitants, en proposant des situations où le pratiquant est en situation de compréhension active.
Déséquipement / Debriefing	10 à 20 minutes	Renseigner sur les suites possibles de l'activité, recueillir un avis sur la perception de la démarche et son évaluation.	Organisation de la récupération et du rinçage du matériel, réponses à de nouvelles questions, échanges sur les ressentis, évaluation à l'aide d'un questionnaire sur la base du volontariat.

La durée totale de l'activité hors accueil technique est de l'ordre de 2 h 30.

D'une façon générale, pour être crédible dans les messages qu'il doit faire passer, le CPIE est attentif à la notion d'exemplarité.
Cette attention se traduit par les comportements adaptés des encadrants lors des activités aquatiques. Cela se traduit également par le choix des consommables utilisés (papier, produits d'entretien, quantité d'eau…), par le comportement et les explications dans l'eau et d'une manière générale par l'implication du CPIE dans la gestion du site.

4

Les étapes clés d'une randonnée subaquatique

Comme toute pratique sportive, l'organisation d'une activité de randonnée subaquatique comprend un certain nombre d'étapes clés qu'il convient de mettre en place lors de la programmation puis de la réalisation de sa séance. Le temps et les moyens consacrés à chacune de ces étapes, tout comme leur contenu, sont directement liés au public, à la "promesse" annoncée pour l'activité et au contexte de pratique que l'on sait fluctuant, particulièrement pour une activité en environnement spécifique.
L'essentiel des étapes est évoqué dans les pages qui suivent. Toutefois, dans la mesure où l'on s'adresse essentiellement à des lectrices et lecteurs capables d'organiser une activité aquatique, les éléments développés prennent surtout en compte les points d'attention liés à la pratique de la randonnée subaquatique proprement dite.

- D'un point de vue technique.
- Quelle organisation ?
- La communication.
- La phase opérationnelle.
- Pour ne pas tout mélanger.

Cliquez sur la page pour agrandir | Chapitre | Sommaire du chapitre

Lorsqu'un des éléments dont un organisme a besoin est peu ou pas présent dans le milieu, on l'appelle "facteur limitant". C'est lui qui conditionne le développement de la vie. L'eau dans le désert, les minéraux disponibles (sols) sur des parois rocheuses trop pentues en sont des exemples sur terre. La lumière, et dans certaines conditions, les minéraux sont les principaux facteurs limitant en mer.
Lorsque l'on pénètre dans l'eau, le dépaysement important que l'on peut ressentir se trouve être lié à deux éléments principaux :

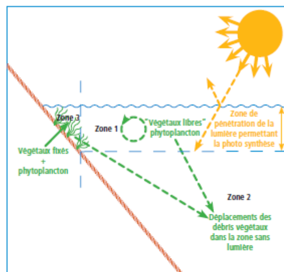
- un changement de repères corporels, puisque l'on flotte !
- un changement de facteur limitant très visible : la lumière. C'est elle qui conditionne pour l'essentiel la répartition de la vie en mer.

Exemple de lien concret entre la théorie et la pratique
Lors de l'activité, l'affirmation qui vient d'être expliquée sera rendue compréhensible par la découverte d'un caillou de taille moyenne et remonté à la surface. Son observation attentive révélera l'existence d'une face éclairée reconnaissable à son couvert végétal et d'une face "sombre" habitée par des organismes fixés. En proposant une observation visuelle de chacune des deux faces puis de façon tactile, cette information très simple aura une grande chance d'être comprise par chacun. Un repositionnement approprié du caillou, au bon endroit et dans le bon sens, permettra d'expliquer et de proposer un geste simple qui limite le dérangement du milieu.



Observer la répartition des espèces…

Séquence 2 : la répartition de la vie en mer
Puisque la lumière n'est pas répartie de façon uniforme, où en trouve-t-on le plus ? Le moins ? Quelle sera la conséquence sur la répartition de la vie ?





…en fonction de leur habitat.

5

Les contenus abordés en randonnée subaquatique

Il n'est pas concevable de développer ici tous les contenus qui peuvent être abordés lors d'une randonnée subaquatique. La diversité des milieux, des thèmes potentiels, des publics, des questions posées, rend l'étendue de cette tâche trop importante.
Pour autant, l'ambition de ce chapitre est d'apporter un certain nombre de réponses concrètes. Une randonnée subaquatique réussie se construit en effet autour d'un équilibre judicieux entre de nombreux éléments évoqués tout au long de cet ouvrage en gardant toujours à l'esprit l'adage : ni trop ni trop peu !

- Introduction.
- La répartition des contenus d'animation.
- Un exemple d'initiation à l'immersion.
- Un exemple de contenu tout public.
- Un exemple de contenu pour public averti.

Les fonds présentant un faible relief

Les espaces de roches ou de coraux présentant peu d'anfractuosités, des cailloux ou des "patates" de taille petite ou moyenne peuvent être approchés dans la continuité des fonds plats au cours d'une randonnée car ils présentent un faible relief. Le pratiquant qui a eu quelques minutes pour acquérir un peu d'aisance, commence à s'intéresser au milieu. Sa curiosité prend peu à peu le pas sur les craintes éventuelles, et les quelques anfractuosités sombres ou en partie "cachées" du paysage sous-marin sont source d'intérêt plus que de craintes liées à l'inconscient ou l'imaginaire. Ces espaces sont des lieux d'émerveillement privilégié où l'on concrétise de nombreuses rencontres avec des animaux peu mobiles comme les étoiles, les oursins, ou plus mobiles comme les poissons.
Les premiers comportements de vie de groupe, de fuite y sont généralement observés. Par ses choix de situations d'animation et son discours, le guide prendra soin d'éviter les contacts involontaires avec le fond et le dérangement trop important des espèces. L'émerveillement visuel est également lié à l'architecture du milieu puisque la dimension verticale commence à prendre du sens au travers de la rencontre des premiers reliefs sous-marins.

LES PRÉLÈVEMENTS D'ORGANISMES VIVANTS



Bien que la randonnée subaquatique ne soit pas a priori destinée à prélever des organismes vivants durant la balade, certains randonneurs pourraient être tentés de " joindre l'utile à l'agréable ". Il faut alors prendre en compte la réglementation spécifique à ce type de pratique.
La réglementation du prélèvement des organismes vivants par des plongeurs non professionnels est régie par les textes sur la "pêche maritime de loisir", dans la partie sur la "pêche sous-marine", notamment le décret du 11 juillet 1990 modifié.
Le prélèvement des organismes vivants n'est autorisé qu'aux personnes âgées d'au moins 16 ans et munies d'une assurance RC à cet effet, uniquement en apnée, entre le lever et le coucher du soleil, sans utiliser de foyer lumineux et sans s'approcher à moins de 150 mètres des navires et embarcations en pêche, ainsi que des engins de pêche signalés par un balisage apparent ni capturer des animaux marins pris dans les engins ou filets.
De plus, il existe de nombreuses réglementations nationales ou locales (arrêtés préfectoraux) qui interdisent de façon définitive ou temporaire tout prélèvement à certaines périodes ou sur certaines zones, qui interdisent ou limitent la capture de certaines espèces ou qui fixent des limites minimales de taille pour d'autres (maille).

6

La progressivité dans les espaces de découverte

Afin de proposer des situations de réussite pour chacun, l'activité doit intégrer une progressivité dans l'observation et dans les milieux de vie rencontrés. La progressivité est en effet le mot-clé de l'activité. Si la chronologie des espaces découverts présentée ici n'apparaît pas forcément utile à mettre en place pour un public averti ou déjà pratiquant, elle se révélera plus importante pour un public débutant et pourra même s'avérer capitale pour un public contraint (personne néophyte, aquaphobe, personne en situation de handicap…). Nous l'avons dit, le développement de l'activité passe inévitablement par l'accueil de nouveaux publics qui se différencient de ce que l'on connaît habituellement en plongée. Peu à peu, l'expérience d'encadrant de randonnée subaquatique vous montrera qu'au sein d'un groupe, même pour un public ne présentant pas de difficulté particulière pour l'activité, la prise en compte de cette progressivité dans les espaces de découverte vous permettra de limiter les difficultés rencontrées dans l'eau.

- Introduction.
- Fonds plats de sable, de galets et gravières.
- Les fonds présentant un faible relief.
- Les "forêts" sous-marines.
- Les reliefs importants avec les espaces sombres.
- Les espaces de vision "infinie".
- À chacun son territoire d'aventure.

Cliquez sur la page pour agrandir

Chapitre

Sommaire du chapitre

Observations de deuxième niveau

Les situations de deuxième niveau nécessitent une capacité d'observation limitée. Elles peuvent s'adresser à un public débutant capable de se stabiliser en surface et fixer son regard sur un point précis pendant quelques instants. La maîtrise de la respiration sur tuba est préférable, même si elle peut se limiter à la ventilation et pas forcément au vidage du tuba.
Avec la plupart des publics, il est souhaitable que la stabilisation en surface soit associée à l'usage d'un engin flottant adapté qui favorise le regroupement, le maintien de la station horizontale stabilisée et limite, à faible profondeur, le contact avec le fond ou la mise en suspension de particules.
Ce type de situation s'adresse à des personnes ayant une vue bonne ou moyenne, capables d'observer des objets ou des êtres vivants immobiles, d'une taille de 5 à 10 cm et à une distance comprise entre 2 et 4 m.
Pour garder l'attention des personnes qui ont des difficultés visuelles et du groupe en général, les contenus associés à ces observations doivent être brefs, évocateurs, limités à des choses simples. Le guide doit pouvoir regrouper les pratiquants et les positionner au-dessus du sujet, pour expliquer l'observation, inviter chacun à regarder, puis aller montrer le centre d'intérêt sans qu'il ne bouge ou disparaisse. Le sujet doit être facile à voir depuis la surface, par sa taille, sa couleur, sa forme. Lorsque c'est possible, et que le guide le souhaite, ces observations peuvent être couplées à une "découverte rapprochée" et/ou tactile. Ces situations de découverte sont particulièrement adaptées pour les espèces peu ou pas mobiles, de taille moyenne ou grande telles que les étoiles de mer, les oursins, les holothuries, les éponges, certains mollusques, certaines anémones…



Quelques espèces rencontrées

• L'étoile de mer rouge *Echinaster sepositus*
L'étoile de mer rouge possède une symétrie d'ordre cinq, bien visible avec ses 5 bras, comme beaucoup d'échinodermes. Elle se rencontre sur tous les substrats durs de la surface jusqu'à plus de 250 m de profondeur. Elle mesure de 10 à 15 cm de diamètre.
Ses bras munis de petits pieds ambulacraires et de ventouses lui permettent de rester fixée sur le fond rocheux. Elle trouve ainsi sa nourriture, de nature principalement détritivore. Elle se nourrit de particules organiques ou de très petits organismes comme des vers, éponges et crustacés et occasionnellement d'oursins qu'elle peut consommer sans les casser.
En la retournant on peut parfois observer son estomac de couleur jaune pâle qu'elle peut dévaginer pour se nourrir en réalisant une digestion externe et qu'elle rentre rapidement.
Posée sur sa face dorsale elle se retourne pour se remettre dans le bon sens, spectacle qui dure une à deux minutes pour les curieux. La reproduction est sexuée et externe par émission de gamètes dans le milieu.


L'étoile de mer, toujours fascinante.

• L'oursin
Les trois espèces fréquemment rencontrées seront l'oursin noir ou *Arbacia lixula*, l'oursin violet ou *Paracentrotus lividus*, qui est l'un des oursins les plus consommés, l'oursin granuleux ou *Sphaerechinus granularis*. Leur taille varie de quelques

7

La progressivité des situations d'observations et des contenus traités

La prise en compte de la capacité d'observation du pratiquant est un des éléments clé de l'organisation et surtout de l'animation d'une randonnée subaquatique. La recherche d'un lien permanent entre le contenu traité, les informations données, et la capacité d'observation du groupe reste une des clés pour réussir son activité.
Voici une proposition d'organisation des contenus qui pourront être abordés en fonction de l'accessibilité des situations d'observations proposées.

- Introduction.
- Observations de premier niveau.
- Observations de deuxième niveau.
- Observations de troisième niveau.
- Observations de quatrième niveau.
- Observations de cinquième niveau.
- Tableau de synthèse.

La capacité d'attention et les sens

La capacité d'attention est souvent liée aux sens sollicités. Voyons ensemble.

À propos des sens...

Très tôt dans notre histoire, nous avons associé la vue et l'ouïe à des formes d'art dites "nobles" que sont la musique et la peinture, alors que les autres sens, l'odorat, le goût, le toucher ont longtemps été rejetés et associés à la luxure. Ce n'est que plus tardivement que la création de parfums et la gastronomie ont acquis leurs lettres de noblesse, sans encore jusqu'à ce jour être comparés à des arts "nobles" ! L'analyse de Michel Onfray est, à ce sujet, intéressante. Le philosophe associe la vue et l'écoute à des sens de "mise à distance" qui amorcent une découverte alors que l'odorat, le goût et le toucher sont des sens de proximité qui prolongent les premiers et permettent une appropriation que l'on pourrait qualifier de "charnelle" de la découverte.
La randonnée subaquatique s'inscrit dans cette double dimension. Une découverte à distance au travers du regard, des sons, pour commencer à "apprivoiser" cet environnement nouveau avant de prolonger sa découverte par les sens de proximité que sont la découverte tactile, éventuellement de certaines odeurs et goûts, ou des observations visuelles rapprochées… La capacité du guide à proposer des situations de découverte variées et progressives au travers de l'ensemble des sens sera intimement liée à l'appropriation et à la mémorisation du vécu. Chacun des sens trouve ainsi un rôle complémentaire dans la découverte.

À SAVOIR

Pour des personnes en situation de handicap sensoriel ou ne disposant pas d'une proprioception étendue à la totalité de leur corps, autant que pour des personnes valides avec simplement une mauvaise vue, jouer sur cette complémentarité des sens sera un atout et même une obligation permettant de créer des repères et de susciter de l'intérêt et du plaisir dans la découverte.

La capacité d'écoute ou d'attention

Chaque personne à une capacité d'écoute très limitée dans le temps. De façon élémentaire, cette capacité évolue avec l'âge et les sollicitations. Pour des enfants très jeunes, elle est évaluée à quelques minutes à l'heure lorsque le mode d'émission et unique et ininterrompu. En grandissant, cette capacité d'attention évolue et s'approche d'une vingtaine de minutes à l'heure et peut être parfois légèrement dépassée avec un public "entraîné", étudiants par exemple. Elle retombe souvent un peu chez l'adulte particulièrement quand son attention et sa compréhension visuelle et auditive ne sont plus sollicitées régulièrement, d'où une certaine difficulté à reprendre des cours "magistraux" après une longue période d'interruption postscolaire.
Cette capacité d'attention peut être améliorée par :
- la variation, l'alternance et la complémentarité des modes d'émissions et des sens utilisés,
- des "pauses actives", avec un changement de lieux, d'ambiance, de situation qui permettent de couper le rythme,
- un contenu accessible et adapté à son public,
- un contenu intéressant.

Cette capacité d'attention peut être altérée par :
- un manque de cohérence dans le contenu, pas de plan ou de "fil conducteur",
- un contenu inadapté dans son niveau trop bas ou trop élevé,
- des interférences sensorielles ou intellectuelles extérieures comme le bruit, le soleil dans les yeux, le vent, le froid ou encore d'autres centres d'intérêt.

8

Les points d'attention pour une activité réussie

La préparation et la réalisation efficace d'une randonnée subaquatique nécessitent de vraies compétences qui demandent au guide de développer un certain nombre de savoir-faire en communication, animation, gestion de groupe, pour s'adapter à son public et l'intéresser. Ces compétences vont au-delà de celles nécessaires à l'encadrement en plongée sous-marine.
Dans les chapitres précédents, nous avons abordé le "que dire ?", "quels sujets traiter ?" ou "que raconter ?". Le "comment faire pour rendre ce milieu intéressant ?" a également été développé, en s'adaptant au site et aux capacités du public. Dans cette partie, l'intérêt sera porté sur les rudiments des techniques d'animation et de communication qui pourront nourrir une vocation naissante de guide de randonnée !

- Introduction.
- La position de l'intervenant.
- La communication.
- La capacité d'attention et les sens.
- Remarques et propositions.